

નિશાંત બી. પ્રજાપતિ । Nishant B. Prajapati
સ્થળ: અમદાવાદ, ગુજરાત । Ahmedabad, Gujarat
(M) +91 97259 30800 । Email: nishant.prajapati@hotmail.com
Telegram Application Username: @nishantguru007
Document Date: 22-March-2023

વર્તમાન સમય માં શરીરના શુદ્ધિકરણ અને જીવનરક્ષા માટે આયુર્વેદ ની મૂલ્યવાન ઔષધિઓ. ખાસ કરીને મગજ, નાડીસંસ્થાન અને શારીરિક રૂપ થી શક્તિ પ્રદાન કરાવનારી તેમજ વાત-પિત્ત-કફ સંતુલિત કરી શરીરમાંથી વિષયુક્ત તત્વો ને દૂર કરનારી શ્રેષ્ઠ ઔષધિઓ.

(1) વહેલી સવારે "ત્રિફળા રસાયણ" ભૂખ્યા પેટે કે નાસ્તો કરવાના 1.30 કલાક પહેલા. નાસ્તો કર્યાના 1.30 કલાક પછી અથવા બપોરનું ભોજન કરવાના 1.30 કલાક પહેલા પણ દિનચર્યા અનુસાર આને લઇ શકાય છે. (શરીરના મહત્વપૂર્ણ અંગો ની સફાઈ કરવાની સાથે શરીર ને પોષણ આપી કાયાકલ્પ કરનારી ઉત્તમ રસાયણ ઔષધ. શરીર માં વ્યાપ્ત વાત-પિત્ત-કફ નું સંતુલન કરી સ્વસ્થતા પ્રદાન કરનારી મહાઔષધ).



માત્રા: પુખ્તવય- 10 ગ્રામ । કિશોર- 6-7.5 ગ્રામ । બાળક- 3-5 ગ્રામ.

(2) "બ્રાહ્મી", "શંખપુષ્પી", "અશ્વગંધા", "જટામાંસી" મિશ્રિત ચૂર્ણ રાત્રી ભોજનના 1.30 કલાક પછી. પરંતુ સારી નિંદ્રા લાવનાર હોવાથી રાત્રે સુતા પહેલા આને લેવું શ્રેષ્ઠ છે. (ખાસ કરીને મગજના રોગ-વિકારો ને દૂર કરવાવાળી, બુદ્ધિવર્ધક તેમજ નાડીસંસ્થાન ને સક્રિય રાખી સંચાલિત કરવાવાળી શ્રેષ્ઠ ઔષધિઓ).



માત્રા: પુખ્તવય- 2-2.25 ગ્રામ । કિશોર- 1.5-1.75 ગ્રામ । બાળક- 0.50-1 ગ્રામ.

(3) હળદર અને સાટોડી મિશ્રિત ચૂર્ણ રાત્રે સુતા પહેલા પાણીમાં લાલ થાય ત્યાંસુધી ઉકાળીને ઠંડુ થયા બાદ ચા ની જેમ ગાળીને પીવુ. માત્ર પાણી ની ઉપરથી ફીણ કાઢી નાખી ગ્રહણ કરવું. ચૂર્ણ ને માત્ર પાણીની જગ્યાએ દૂધ માં ઉકાળીને પીવું શ્રેષ્ઠ છે જે સ્વાદ તેમજ ફાયદા સાથે વધુ પિત્તને પેદા થતો અટકાવે છે. માત્ર ગરમીની ઋતુમાં માત્રા પ્રકૃતિ અનુસાર થોડી ઓછી કરવી તથા એકસાથે અમુક દિવસ આનો પૂર્ણ ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. ડાયાબિટીસ ના રોગી સિવાય પાણી કે દૂધ સાથે લેતા થોડી સાકર નાખી શકાય છે. (લીવર ની રક્ષા અને કેન્સર પ્રતિરોધક ક્ષમતા માટે ખાસ).

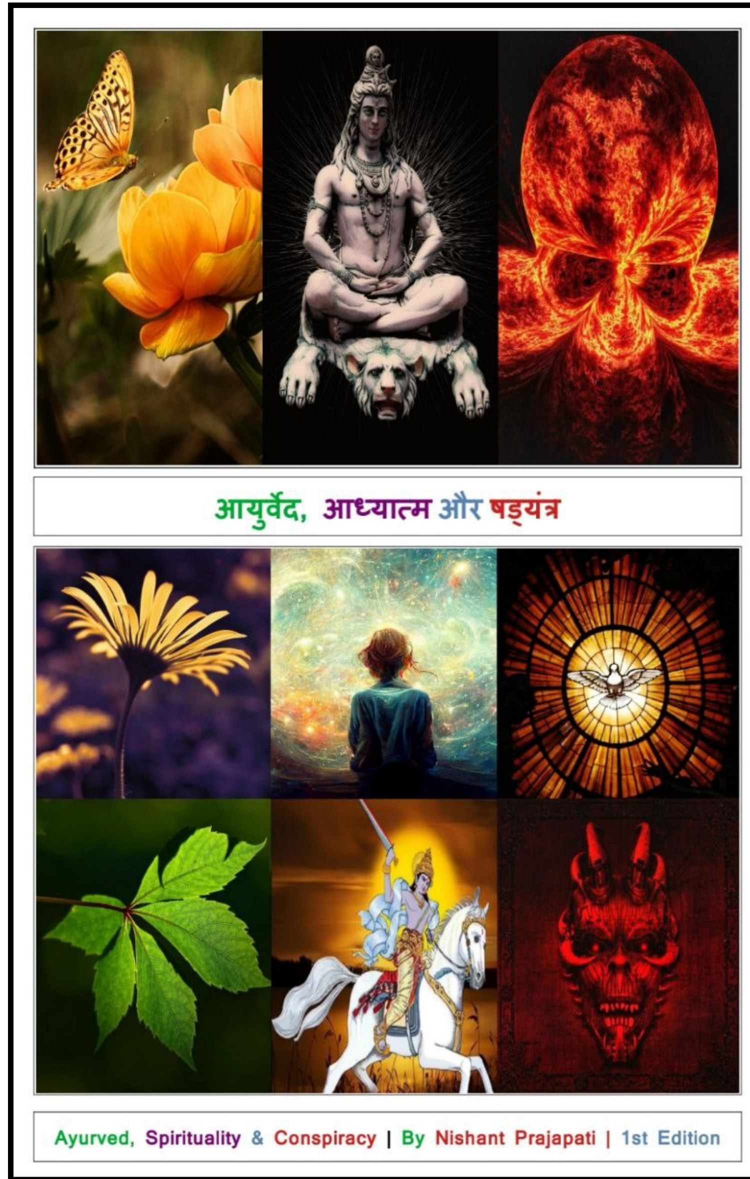


માત્રા: પુખ્તવય- 2.50-3 ગ્રામ । કિશોર- 1.5-2 ગ્રામ । બાળક- 1-1.5 ગ્રામ.

(4) કાળા તલ 10-15 ગ્રામ રોજ ચાવીને થોડુ પાણી પી લેવું તેમજ દૈનિક જીવનમાં આદું, ડુંગળી અને લસણ શામિલ કરવું. કેમિકલયુક્ત ખાંડ ની જગ્યાએ "સાકર", આયોડીનયુક્ત મીઠાની જગ્યાએ "સિંધવ મીઠું" અને રિફાઇન્ડ તેલની જગ્યા એ "ઘાણી નું શુદ્ધ તેલ" વાપરવું. સાથે યોગ-પ્રાણાયામ ને જોડવા એ શ્રેષ્ઠ પરિણામ આપશે.

વૃદ્ધ, આનુવંશિક રોગ થી ગ્રસિત વ્યક્તિ, ગર્ભધારણા, ગર્ભાવસ્થા કે બાળકો ને સ્તનપાન કરાવતી વખતે માત્રા/સેવન પ્રકૃતિ અનુસાર વૈદ્યના પરામર્શ થી. ફક્ત બે-ત્રણ અઠવાડિયા કે મહિના માં 2-3 દિવસ સુધી કોઈ પણ ઔષધ ગ્રહણ ના કરવું. ઔષધિ ના સેવન માટે બાળક ની ઉમર 5 વર્ષ થી ઉપરની હોવી જરૂરી છે. તમામ ઔષધો ને રાસાયણિક પરિવર્તન થી બચાવા માટે મજબૂત ઢાંકણા થી બંધ કરી માત્ર કાચ ની બોટલ માં સાચવવા. ઔષધિયો ને વધુ ઠંડુ હવામાન, ભીનાશ કે સીધા સૂર્યપ્રકાશ થી દૂર રાખવી. બધા ઔષધો પ્રભાવી રહે એ માટે તેમનું શુદ્ધ હોવું અનિવાર્ય પ્રક્રિયા નો ભાગ છે જેના વિષે પુસ્તક માં વિસ્તાર થી બતાવામાં આવેલ છે. પ્લાસ્ટિકના ડબામાં ઔષધિઓનો સંગ્રહ તેમજ પ્રિઝર્વેટિવ ભેળવવામાં આવેલ કોઈપણ ઔષધિ ગુણ પરિવર્તિત થવાની સંભાવનાથી એટલી ઉપયોગી સાબિત થઇ શકતી નથી. ઉપર બતાવેલ ઔષધો ની મિશ્રણ/માત્રા વૈદ્ય ના પરામર્શ થી. ઔષધોના સંબંધિત કોઈ પ્રશ્ન કે જરૂરિયાત મુજબ વૈદ્ય આસપાસ ન મળે તો વિના સંકોચ ઉપર જણાવેલ નંબર પર પોતાના મોબાઈલથી ટેલિગ્રામ એપ્લિકેશન નો ઉપયોગ કરી સંપર્ક કરી શકાય છે, જ્યાં એને પ્રાપ્ત કરવા આપને જરૂરી માર્ગદર્શન આપવામાં આવશે. માત્ર તર્ક કે ટીકા-ટીપ્પણી કરતાં સ્વ-અનુભવ અહીં શ્રેષ્ઠ પુરવાર થશે.

આપના સંતાન અને પરિવારની જીવનરક્ષા હેતુ મારા દ્વારા લખાયેલ પુસ્તક "આયુર્વેદ, આધ્યાત્મ અને ષડયંત્ર" આપને સપ્રેમ ભેટ આપું છું. આ પુસ્તકમાં દુનિયાના સૌથી રહસ્યમયી માનવામાં આવતા ઇલુમીનાટી સંગઠન, જ્યોર્જિયા ગાઈડસ્ટોન્સ સ્મારક તથા ગુપ્ત શૈતાની ધર્મ ની જાણકારી સમાહિત કરવામાં આવેલ છે જે સરળતાથી થી ઈન્ટરનેટ પર એકસાથે પ્રાપ્ય નથી. વિશ્વ ની જનસંખ્યા ઘટાડવાથી લઈને સનાતન સંસ્કૃતિ તેમજ હિંદુ સહીત અન્ય ધર્મોની વિરુદ્ધ રચાયેલ આરોપિત આંતરાષ્ટ્રીય ષડયંત્રો ની પણ વિસ્તૃત માહિતી સરળ ભાષામાં અહીં પ્રદાન કરવામાં આવેલ છે. પુસ્તકમાં વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણો સહીત ભારતના ઋષિમુનીયો દ્વારા રચિત પ્રાચીન આયુર્વેદ તથા સંજીવની માનવામાં આવતી "ત્રિફળા" જેવી દિવ્ય ઔષધોના ગુણો વિષે પણ વિસ્તૃત જ્ઞાન આપવામાં આવેલ છે જેનાથી મોટી સંખ્યામાં ભારતીયો પણ અજાણ છે. જરૂર થી આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તમને પ્રાચીન ઋષિમુનીયો ના જ્ઞાન, આયુર્વેદ અને પોતાના ભારતીય હોવા ઉપર ગર્વ અનુભવ થશે.



નીચે આપેલ લિંક પર જઈને પુસ્તક PDF ના રૂપ માં નિઃશુલ્ક ડાઉનલોડ કરો. આને પોતાના મોબાઈલ-કોમ્પ્યુટર પર કે A4 સાઈઝ માં પ્રિન્ટ કરાવીને પણ વાંચી શકાય છે.

https://archive.org/details/ayurved-spirituality-conspiracy/mode/1up

ત્રિફળા ના ફાયદા: વૈજ્ઞાનિક શોધ (રિસર્ચ અનુસાર)

(1) ડાયાબિટીસ અને શુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરવા- Link 1, Link 2 , Link 3, Link 4
(2) કોલેસ્ટ્રોલ, હાઈ બ્લડ પ્રેસર, હૃદયઘાત અને ખેંચ થી બચાવ- Link 5, Link 6, Link 7, Link 8, Link 9, Link 10, Link 11, Link 12.
(3) લોહીને શુદ્ધ કરવું તેમજ લોહીનો સંચાર વધારવા માટે- Link 13, Link 14.
(4) વજન ઘટાડવા અને મોટાપો ઓછો કરવા માટે- Link 15, Link 16.
(5) શરીર માંથી વિષયુક્ત તત્વો દૂર કરવા માટે (ડિટૉક્સિફિકેશન)- Link 17, Link 18.
(6) વાઇરલ, બેક્ટેરિયલ અને ફંગલ ઇન્ફેકશન થી લાડવા માટે- Link 19, Link 20, Link 21, Link 22.
(7) ગેસ, એસીડીટી, કબજિયાત, આંતરડા, મસા તેમજ પાચનસંબંધી વિકારો દૂર કરવા Link 23, Link 24, Link 25, Link 26.
(8) પેટનું અલ્સર અને ઘાવ ભરવા માટે- Link 27, Link 28, Link 29, Link 30, Link 31.
(9) આંખો ના સ્વાસ્થ્ય માટે- Link 32.
(10) અનિંદ્રા, તનાવ અને ચિંતા ને દૂર કરવા માટે- Link 33, Link 34, Link 35.
(11) મગજ(ન્યુરો) સંબંધી રોગો માટે- Link 40, Link 41, Link 42.
(12) દાંત-પેઢા માં દર્દ, મોં ની દુર્ગંધ-ઇન્ફેકશન મટાડવા માટે- Link 43, Link 44, Link 45, Link 46, Link 47.
(13) સેક્સ સંબંધી સમસ્યા અને પુરુષો ની પ્રજનન ક્ષમતા માટે- Link 48, Link 49.
(14) કિડની ની રક્ષા અને મૂત્ર સંબંધિત સમસ્યાઓ માં લાભકારી- Link 50, Link 51.
(15) જોડોના દર્દ, આર્થરાઇટિસ (ગઠિયા) અને ગાઉટમાં અસરદાર- Link 36, Link 37.
(16) કેન્સર થી બચાવ અને કેન્સર ના ઈલાજ માં પ્રભાવી- Link 52.
(17) મહિલાઓ માં રજોનિવૃત્તિ (મેનોપોઝ), હોર્મોન અસંતુલન અને પોલિસિસ્ટિક ઓવરી સિન્ડ્રોમ (PCOS) ના ઈલાજ માં ઉપયોગી- Link 53, Link 54.
(18) ત્વચા ને તંદુરસ્ત, ચમકદાર અને જવાન રાખવા માટે- Link 55, Link 56, Link 57, Link 58.
(19) વાળ ને લાંબા, ઘટાદાર અને ચમકદાર બનાવવા માટે- Link 59, Link 60, Link 61, Link 62, Link 63.
(20) ચક્કર કે મોશન સીકનેસ માટે- Link 64.
(21) લીવર ને સ્વસ્થ રાખવા અને ક્ષતિ થી બચાવવા માટે- Link 65, Link 66, Link 67, Link 68.
(22) રેડિએશનથી બચાવ અને ક્ષતિગ્રસ્ત ડી.એન.એ (DNA) ને સાજો કરવા- Link 69, Link 70, Link 71, Link 72.
(23) એચ.આઇ.વી(HIV) તથા એઇડ્સ(AIDS)ના ઈલાજમાં ઉપયોગી- Link 73, Link74.
(24) પોષકતત્વો ની પૂર્તિ અને રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારવા માટે- Link 75, Link 76.

ઉપરોક્ત બધા રોગોના લક્ષણ અને ઉપચાર વિષે પુસ્તક માં વિસ્તૃત જાણકારી આપવામાં આવેલ છે.

બ્રાહ્મી, શંખપુષ્પી, અશ્વગંધા, જટામાંસી ના ફાયદા: વૈજ્ઞાનિક શોધ અનુસાર

(1) અનિંદ્રા, તનાવ-ચિંતા, માનસિક થાક, માથામાં દુખાવો, ડિપ્રેશન અને અવસાદ ને દૂર કરવા માટે- Link 1, Link 2, Link 3, Link 4, Link 5, Link 6, Link 7, Link 8, Link 9, Link 10, Link 11, Link 12, Link 13, Link 14.

(2) યાદશક્તિ, એકાગ્રતા વધારવા અને મષ્તિસ્ક તંત્રિકા ને મજબૂત બનાવવા માટે- Link 15, Link 16, Link 17, Link 18, Link 19, Link 20, Link 21.

(3) અલ્ઝાઇમર, વાઈ તથા માનસિક વિકારો ને દૂર કરવા માટે Link 22, Link 23, Link 24, Link 25.

(4) થાઇરોઈડ ના ઈલાજ માં ઉપયોગી- Link 26, Link 27, Link 28, Link 29.

(5) કોલેસ્ટ્રોલ નું સ્તર અને રક્તના ઊંચા દબાણને નિયંત્રિત કરી હૃદયની રક્ષા કરનાર- Link 30, Link 31, Link 32.

(6) લીવર (યકૃત) ને વિષયુક્ત પ્રભાવથી બચાવવામાં સહાયક- Link 33, Link 34, Link 35.

(7) વાળ ને ખરતા તમજ અસમય સફેદ થતા રોકવા માટે- Link 36, Link 37.

(8) ઘા ભરવા, આર્થરાઇટિસ-ગઠિયા નો સોજો તેમજ ચામડી પરના નિશાન (સ્ટ્રેચ માર્ક) દૂર કરવામાં સહાયક- Link 38, Link 39, Link 40, Link 41.

(9) શારીરિક મજબૂરી મટાડવા તેમજ માંસપેશી ની મજબૂતી માટે- Link 42, Link 43.

(10) પ્રજનન ક્ષમતા ને વધારવા માટે- Link 44.

(11) રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતા ને વધારવા માટે- Link 45, Link 46, Link 47.

(12) મોતિયા સામે લડવામાં સહાયક- Link 48.

(13) ત્વચાની રક્ષા સાથે તેને જવાન રાખવા- Link 49, Link 50, Link 51, Link 52.

(14) મહિલાઓને માસિક ધર્મ પેહલા (Premenstrual) થતી સમસ્યાઓ થી મુક્તિ મેળવવા Link 53.

(15) ડાયાબિટીસ તેમજ કેન્સર-ટ્યુમર સામે લડવામાં સહાયક- Link 54, Link 55, Link 56, Link 57, Link 58.

હળદર અને સાટોડી ના ફાયદા: વૈજ્ઞાનિક શોધ અનુસાર

(1) લીવર(યકૃત) માંથી વિષયુક્ત તત્વો દૂર કરવામાં અગ્રેસર ભૂમિકા- Link 1, Link 2.

(2) કેન્સરથી રક્ષા અને કેન્સર સામે લડવામાં અકસીર-Link 3, Link 4, Link 5, Link 6.

(3) હૃદય ને સુરક્ષિત કરવામાં પ્રભાવી- Link 7, Link 8.

(4) વધતું વજન તેમજ મોટાપો નિયંત્રિત કરવા માટે- Link 9, Link 10, Link 11.

(5) અસ્થમા, કફ-ખાંસી ના ઈલાજ માં ઉપયોગી- Link 12, Link 13.

(6) ઘા ભરવા તેમજ સોજા ને ઘટાડવા માટે- Link 14, Link 15.

(7) અલ્ઝાઇમર તથા અન્ય માનસિક વિકારો ને રોકવામાં મદદગાર- Link 16.

(8) ખીલ-ચકામાં દૂર કરવા અને સોરાયસીસ જેવા ચર્મરોગો ના ઈલાજમાં ઉપયોગી- Link 17.

ત્રિફળા જેવી ત્રિદોષ શમનકારી ઔષધ પ્રથમ વખત લેતા ઉલ્ટી, પેટમાં ભારેપણું કે ઝાડા થવા એ સામાન્ય ઘટના છે જે 2-3 દિવસ સુંધી વાત-પિત્ત-કફ (ત્રિદોષ) ની પ્રકૃતિઓને સમ બનાવતા થવી સ્વાભાવિક ઘટના છે. આ સમયે ઔષધની માત્રા 2-3 દિવસ સુધી અળધી કરી દેવી જોઈએ અને ત્યારબાદ તેને ધીરે ધીરે વધારવી જોઈએ. ફક્ત પાતળા ઝાડા થવાના સમયે ઔષધિ 2-3 દિવસ સુધી બંદ કરી થોડી માત્રાથી તેને ફરી શરુ કરી ક્રમશ: વધારવી જોઈએ. આયુર્વેદની નૈસર્ગીક ઔષધોના ઘટકો સાથે મળીને એલોપૈથીની અમુક દવાઓ પ્રતિકૂળ પ્રભાવ આપી શકે છે. નેચરોપૈથી, યુનાની તેમજ હોમીયોપૈથી જેવી નૈસર્ગીક ચિકિત્સાઓ જોડે મોટેભાગે આયુર્વેદની કોઈ સમસ્યા નથી, તેમ છતાં ચિકિત્સકોનું માર્ગદર્શન સલાહભર્યું છે. ઉપરોક્ત તમામ વૈજ્ઞાનિક શોધો માત્ર વર્તમાન સમયમાં પ્રાચીન આયુર્વેદની ઉપયોગીતા સાબિત કરવા માટે છે, પરંતુ તેને વિજ્ઞાનની કોઈ "જાદુઈ પુસ્તક" કે "આખરી સત્ય" સમજવાની ભૂલ ન કરવી જોઈએ. આયુર્વેદનો વાત-પિત્ત-કફ નો **"ત્રિદોષ સિદ્ધાંત"** તેમજ ઔષધિયોની ઉપયોગીતાની સૂચિ ખુબજ મોટી અને વ્યાપક છે. ઊંડાણમાં આયુર્વેદ **"જે પિંડ (શરીર) માં છે, એજ આ બ્રહ્માંડ માં છે"** એવાં ભારતીય દર્શન પર આધારિત છે. એનાથી વિપરીત, વિજ્ઞાનની શોધોમાં ઉપયોગમાં લેવાતા મનુષ્ય, જાનવર અથવા લેબના કેમિકલોના પ્રમાણ, ઔષધોની માત્રા, યંત્રો થી લઈને માપન ની પદ્ધતિયોં માં ફેરબદલ કરી પરિણામો ને સરળતાથી પ્રભાવિત કરી શકાય છે કે તેના સંદર્ભ અથવા શીર્ષક ને બીજી રીતે પ્રસ્તુત કરી મૂળ શોધના વિષય અને પરિણામોમાં બદલાવ કરી શકાય છે. એટલા માટે માત્ર વ્યાપારના હેતુસર થતી કોઈપણ પ્રકારની કલરબાજી કે દુષ્પ્રચાર થી ભ્રમિત ન થતાં પોતાની સુઝબુઝ અને સ્વ-અનુભવ દ્વારા જ પૈથી ની પસંદગી કરવી.

। કેટલાક મહત્વપૂર્ણ પુસ્તકો ની સૂચિ ।



ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।

। સત્યમેવ જયતે ।